



Penyerahan kunci, pemotongan pita dan penerbangan balon yang dilakukan relawan Tzu Chi bersama jajaran Pemkab Banyumas menjadi simbol selesainya Program Bebenah Kampung Renovasi Rumah Tidak Layak Huni (RTLH) di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah yang dilaksanakan oleh Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.

Program Bebenah Kampung Renovasi RTLH Tzu Chi di Banyumas, Jawa Tengah

Lima Ratus Rumah, 500 Harapan Baru di Banyumas

“Selesainya renovasi 500 rumah tidak layak huni di Kab. Banyumas menjadi moment kebahagiaan 500 keluarga yang kini memiliki rumah yang sehat, bersih, dan layak huni.”

Sebuah rumah bukanlah hanya sekedar bangunan tempat tinggal yang melindungi dari panas dan hujan. Di dalamnya tersimpan harapan, juga mimpi keluarga untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Hal inilah yang dirasakan Sukarto Wardi (67) dan Kawiyah (65), pasangan Lansia asal Desa Kaliwangi, Kecamatan Purwojati, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah ini merasakan kebahagiaan mendapatkan bantuan renovasi rumah dari Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia.

“Alhamdulillah, kayak mimpi, sekarang bisa menempati rumah ini dengan layak, bisa kumpul sama anak dan cucu. Seneng banget,” ucap Sukarto Wardi.

Dahulu, Sukarto Wardi dan Kawiyah tinggal di rumah yang jauh dari kata layak. Saat itu, kondisi dinding rumahnya berupa papan kayu, atapnya bocor, dan lantainya plesteran semen. Saat datang musim hujan, ketakutan akan robohnya rumah yang mereka tempati pun semakin besar lantaran rumah sudah lapuk dimakan usia.

Keseharian Sukarto Wardi bekerja sebagai buruh tani di persawahan Desa Kaliwangi. Penghasilannya pun hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan

sehari-hari. Di tengah keterbatasan yang dimiliki, Kawiyah juga tak pernah berhenti memanjatkan doa dan harapan agar suatu hari dapat memiliki rumah yang layak huni.

Kehadiran Tzu Chi lewat program renovasi rumah tidak layak huni menjadi jawaban dari doa-doanya selama ini. Rumahnya kini memiliki tembok yang kokoh, atapnya kuat, dan lantai kini berubah menjadi keramik. “Terima kasih, dapat bantuan dari Yayasan Buddha Tzu Chi. Sekarang rumahnya udah aman, temboknya udah bagus, atapnya enggak bocor lagi, lantainya sudah dikeramik,” ucap Kawiyah bersukacita.

Program renovasi RTLH di kabupaten Banyumas yang dimulai sejak Juni 2025 merupakan hasil kerja sama Tzu Chi Indonesia dengan Dinas Perumahan dan Permukiman Kabupaten Banyumas. Selama satu tahun pengerjaan, program ini telah terlaksana di 13 kecamatan dengan sebaran rumah-rumah di 22 desa serta didampingi oleh relawan lokal Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang berada di Banyumas.

Bersama Mewujudkan Hunian Layak

Selesainya Program Renovasi RTLH di Kabupaten Banyumas ini juga ditandai

dengan kegiatan serah terima kunci secara simbolis yang diselenggarakan di Balai Desa Kaliwangi, Kecamatan Purwojati, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah pada Sabtu, 25 Juli 2026. Desa Kaliwangi sendiri merupakan desa yang terbanyak mendapatkan bantuan renovasi dengan jumlah 42 rumah.

Bupati Kabupaten Banyumas, Drs. H. Sadewo Tri Lastiono, M.M., yang hadir dalam kesempatan ini juga memberikan apresiasinya kepada Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang telah menyelesaikan renovasi 500 RTLH di wilayahnya.

“Terima kasih kepada semua pihak khususnya Yayasan Buddha Tzu Chi yang berhasil menjalankan program ini. Kedepannya semoga kegiatan-kegiatan untuk membantu masyarakat dapat diadakan kembali di Kabupaten Banyumas,” ucap Drs. H. Sadewo Tri Lastiono, M.M.

Koordinator Program Renovasi RTLH Tzu Chi Indonesia, Teksan Luis yang sudah beberapa kali hadir bersama relawan Tzu Chi Jakarta lainnya untuk memantau perkembangan juga menyampaikan rasa bahagiannya karena telah berhasil menyelesaikan renovasi 500 RTLH di Kabupaten Banyumas.

“Harapan kedepannya, untuk para keluarga penerima bantuan dapat merawat rumahnya dengan baik. Semoga rumah yang kini telah layak huni tidak hanya menjadi tempat berteduh, tetapi juga menjadi awal tumbuhnya kebahagiaan, ketenteraman, dan tumbuhnya masa depan mereka jadi lebih baik,” ucap Teksan Luis.

Selain di Banyumas, Tzu Chi Indonesia juga telah berhasil merampungkan renovasi 500 rumah tidak layak huni di Jakarta (tahap 1), Kota Bandung, Jawa Barat, dan di beberapa kota lainnya secara estafet. Kini, total capaian hasil renovasi secara nasional berjumlah 2.387 unit (data per 27 Juli 2026) dari total komitmen 5.000 unit di wilayah Jabodetabek, Sukabumi, Cianjur, Bandung, Cirebon, Banyumas, Pati, Surabaya, Palembang, Medan, dan Deli Serdang untuk menghadirkan hunian yang lebih layak, aman, dan nyaman bagi ribuan keluarga penerima manfaat.

□ Nur Al Fajar Rumsari

Kebahagiaan Datang Seiring Rampungnya Renovasi RTLH dapat dibaca di: <https://bit.ly/45vOELH>





Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang menebar cinta kasih di Indonesia sejak tahun 1993, merupakan kantor cabang dari Yayasan Buddha Tzu Chi yang berpusat di Hualien, Taiwan. Sejak didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966, hingga saat ini Tzu Chi telah memiliki cabang di 68 negara.

Tzu Chi merupakan lembaga sosial kemanusiaan yang lintas suku, agama, ras, dan negara yang mendasarkan aktivitasnya pada prinsip cinta kasih universal.

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

- Misi Amal**
Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.
- Misi Kesehatan**
Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.
- Misi Pendidikan**
Membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan, tapi juga budi pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.
- Misi Budaya Humanis**
Menjernihkan batin manusia melalui media cetak, elektronik, dan internet dengan melandaskan budaya cinta kasih universal.

Bagi Anda yang ingin berpartisipasi menebar cinta kasih melalui bantuan dana, Anda dapat mentransfer melalui:

**BCA Cabang Mangga Dua Raya
No. Rek. 335 302 7979
a/n Yayasan Budha Tzu Chi Indonesia**

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto. WAKIL PEMIMPIN UMUM: Hadi Pranoto. PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A. EDITOR: Anand Yahya. STAF REDAKSI: Clarisa, Chandra Septiadi, Desvi Nataleni, Erli Tan, Erlina, Fikhri Fathoni, Nur Al Fajar Rumsari, Nagatan, Metta Wulandari. SEKRETARIS: Bakron. KONTRIBUTOR: Relawan Zhen Shan Mei Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. KREATIF: Juliana Santy, Siladhamo Mulyono, Candy. DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. WEBSITE: Tim Redaksi. Dicitak oleh: PT GRAMEDIA PRINTING BANDUNG (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6th Floor, BGM, Jl. Pantai Indah Kapuk (PIK) Boulevard, Jakarta Utara 14470, Tel. (021) 5055 9999, Fax. (021) 5055 6699 e-mail: redaksi@tzuichi.or.id.

Redaksi menerima saran dan kritik dari para pembaca, naskah tulisan, dan foto-foto yang berkaitan dengan Tzu Chi.

Kirimkan ke alamat redaksi, cantumkan identitas diri dan alamat yang jelas.

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Kisah Alim Nugraha (Penerima Bantuan Tzu Chi)

Menjaga Asa untuk Kembali Pulih



Relawan Tzu Chi melakukan kunjungan kasih ke rumah Alim Nugraha, penerima bantuan Tzu Chi yang menderita TB Usus. Setelah menjalani beberapa tindakan medis dan pendampingan relawan, kini kondisi Alim berangsur membaik dan sedang menjalani masa pemulihan.

Satu tahun terakhir menjadi masa yang tidak mudah bagi Alim Nugraha (30). Hari-harinya yang dahulu diisi dengan aktivitas bekerja sebagai teknisi IT berubah sejak sakit mulai menggerogoti tubuhnya. Awalnya, Alim hanya merasakan keluhan asam lambung. Namun rasa sakit yang ia alami ternyata berkembang menjadi kondisi yang jauh lebih serius.

“Awalnya tuh dia (Alim) sakit asam lambung, dari asam lambung itu dia *ngerasain* sakitnya luar biasa, waktu dicek di Rumah Sakit Cinta Kasih (RSCK) Tzu Chi. Setelah dilakukan CT Scan, barulah ketahuan kalau dia ada infeksi di ususnya (TB usus),” ungkap Edah (54), ibunda Alim

Pemeriksaan medis yang dijalani Alim menjadi awal dari perjalanan panjang pengobatan dan pemulihannya. Dalam kondisi tersebut, keluarga juga harus memikirkan biaya perawatan yang tidak sedikit. Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia kemudian hadir membantu keluarga Alim, mulai dari bantuan nutrisi

seperti susu, hingga uang transportasi untuk kebutuhan pengobatan.

Sebelum sakit, Alim adalah sosok yang aktif bekerja. Namun penyakit TB usus yang dideritanya membuat ia harus berhenti sementara dari pekerjaannya dan fokus menjalani perawatan. Selama masa pemulihan, Alim masih harus menggunakan kantung kolostomi. Kondisi tersebut tentu bukan hal mudah, tetapi dukungan keluarga dan perhatian relawan membuat Alim perlahan menemukan kembali semangatnya.

“Sekarang di rumah aktivitas saya ya buat peregang tubuh semenjak di rumah sakit hanya rebahan mulu. Semakin semangat juga karena dibantu dan diperhatiin relawan. Saya mau kerja lagi karena bosan juga di rumah, karena satu tahun udah enggak kerja, pokoknya mau pulih total dulu,” ujar Alim.

Bagi Edah, bantuan dan perhatian yang diberikan relawan Tzu Chi menjadi sumber kekuatan tersendiri. Ia merasa tidak berjalan sendiri dalam mendampingi proses pengobatan

anaknyanya. “Saya bersyukur banget, *Alhamdulillah* saya dapat bantuan dari Tzu Chi. Bukan hanya bantuan aja, semua dukungannya pun saya berterima kasih banget, lebih meringankan beban saya juga,” ungkap Edah.

Pendampingan Tulus Relawan

Jalinan jodoh baik antara keluarga Alim dan relawan Tzu Chi bermula ketika relawan melakukan survei kasus di RSCK Tzu Chi. Wijiarti, relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Jakarta Barat 1, bersama relawan lainnya kemudian terus memberikan perhatian kepada Alim dan keluarganya. Dari pertemuan awal itulah, relawan mengetahui adanya kebutuhan biaya yang tidak ditanggung oleh BPJS.

Setelah beberapa waktu tidak berkunjung, Wijiarti dan relawan Tzu Chi lainnya kembali melakukan kunjungan kasih ke rumah Alim di Kelurahan Kapuk, Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat pada Selasa, 30 Juni 2026.

“Saya sudah lama tidak berkunjung ke rumah Alim, dikasih tahu (foto) kondisi Alim yang sekarang saya sampai tidak mengenali. Dulu benar-benar memang memprihatinkan sekali, badannya kurus banget seperti kakek-kakek. *Mohon maaf* (dengan meneteskan air mata), kaya enggak ada harapan dulu,” kenang Wijiarti.

Bagi Wijiarti, perjuangan Edah sebagai seorang ibu adalah hal yang luar biasa. Ia melihat bagaimana Edah tidak lelah mendampingi Alim, dari masa sakit hingga perlahan mulai pulih. “Harapan saya ke Alim kalau nanti sudah benar-benar sembuh, cari kerja yang benar dan ingat perjuangan ibu,” harap Wijiarti.

□ Fikhri Fathoni

Menjaga Asa untuk Kembali Pulih dapat dibaca di: <https://bit.ly/3Tuvin7>



Dari Redaksi

Rumah Layak Hadirkan Harapan Baru

Memiliki rumah yang layak huni merupakan impian semua keluarga. Tetapi tidak semua keluarga mampu mewujudkannya karena beberapa faktor, salah satunya kondisi ekonomi. Untuk menjawab hal ini, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bekerja sama dengan Kementerian PKP RI menjalankan Program Bebenah Kampung Renovasi Rumah Tidak Layak Huni (RTLH) di 15 Kota/Kabupaten di Indonesia agar ribuan warga bisa memiliki rumah yang bersih, sehat, nyaman, serta layak huni.

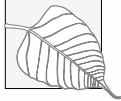
Dari target nasional sebanyak 5.000 rumah yang akan direnovasi, telah rampung sebanyak 2.387 unit yang tersebar di wilayah Jabodetabek, Sukabumi, Cianjur, Bandung, Cirebon, Banyumas, Pati, Surabaya, Palembang,

Medan, dan Deli Serdang. Tentu saja ini bagian dari komitmen Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia dalam membantu masyarakat yang membutuhkan untuk memiliki rumah yang layak ditinggali bersama keluarga.

Perjalanan Program Bebenah Kampung Renovasi Rumah Tidak Layak Huni (RTLH) ini juga tidak lepas dari peran para donatur Tzu Chi yang telah bersumbangsih dengan memberikan donasi. Selain itu, peran relawan Tzu Chi dalam melakukan survei, pendampingan, serta memantau langsung jalannya proses renovasi rumah-rumah tidak layak huni juga menjadi kunci percepatan terselesaikannya target yang akan dicapai secara nasional.

Sinergi antara pemerintah, Tzu Chi, para relawan dan donatur ini menjadi bukti bahwa gotong royong dan semangat membantu sesama dapat mewujudkan harapan bagi ribuan keluarga yang membutuhkan. Program Bebenah Kampung Renovasi Rumah Tidak Layak Huni (RTLH) yang dilakukan Tzu Chi ini juga menunjukkan bahwa perubahan besar selalu berawal dari kepedulian dan ketulusan hati. Dengan adanya hunian yang layak, diharapkan para penerima manfaat mampu meningkatkan kualitas kehidupan keluarga. Bukan hanya itu, dengan adanya rumah yang bersih dan nyaman, meningkatnya kualitas kesehatan para penghuninya juga bukan hal yang mustahil.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

—
上人開示
—


Pesan Master Cheng Yen

Mempraktikkan Ajaran Bajik dan Mewariskan Cinta Kasih Agung

Mempraktikkan ajaran dan belajar menuju kesadaran

Mempertahankan kebajikan, mengikuti arah yang benar, dan kembali pada hakikat sejati

Menyebarkan cinta kasih agung ke seluruh dunia

Mewariskan ajaran bajik melalui kerukunan antaragama



Artikel dan video dapat dilihat di:
<https://bit.ly/4wzFBVH>



Saya merasa sangat bersukacita melihat kalian semua kembali ke sini. Saya telah mendengar berbagai pengalaman kalian.

Kita selalu menempatkan pendidikan sebagai hal yang utama. Sesungguhnya, pendidikan adalah proses membangkitkan kesadaran. Sejak dahulu, belajar merupakan hal yang sangat penting. Tanpa belajar, seseorang tidak akan mencapai kesadaran. Jadi, seseorang harus terlebih dahulu belajar, barulah dapat mencapai kesadaran. Itulah sebabnya pendidikan sangat penting.

Sejak semula, hakikat manusia pada dasarnya baik. Tugas pendidikan ialah membimbing manusia agar kembali pada hakikatnya karena nafsu keinginan sangat mudah menggoda manusia. Ketika manusia dikuasai oleh nafsu keinginan, akan timbul persaingan. Akibatnya, masyarakat tidak lagi hidup damai dan tenteram.

Ajaran Buddha telah memberikan manfaat yang sangat besar bagi dunia. Kita diajarkan untuk berbakti kepada orang tua dan menghormati mereka yang bajik dan luhur. Jadi, agama ialah tentang tujuan hidup dan pendidikan.

Ketika berbicara tentang Tzu Chi, Tzu Chi bukan hanya sekadar melakukan kebajikan, melainkan juga berfokus pada pendidikan. Jika hanya berbuat baik tanpa memiliki pendidikan, semua itu tidak akan mampu berjalan di jalur yang benar. Kita memerlukan pedoman dan arah yang tepat. Arah yang benar itulah yang disebut dengan agama. Tzu Chi diwariskan berdasarkan ajaran Buddha.

Dahulu, guru saya selalu menyampaikan pesan, "Anda dan saya memiliki jalinan jodoh sebagai guru dan murid. Mulai sekarang, ingatlah untuk bekerja demi ajaran Buddha dan demi semua makhluk." Mendengar kalimat yang sederhana dan jelas itu, saya berkata dalam hati, "Saya akan mempraktikkan ajaran." Kalimat beliau menjadi pendidikan kehidupan bagi saya. Saat itu, saya bersujud kepada beliau dari lubuk hati yang paling dalam dan bertekad untuk mempraktikkan ajarannya.

Kini, kita harus menghormati semua agama tanpa terkecuali. Ajaran Buddha selalu mengajarkan kelapangan hati. Buddha selalu mengajarkan kepada kita melapangkan hati untuk mengasihi semua makhluk di dunia dan menghormati semua agama. Oleh karena itulah, Tzu Chi saat ini dapat diterima oleh siapa saja.

Saya melihat banyak staf Tzu Chi yang berasal dari latar belakang agama yang berbeda-beda. Namun, ketika menjalankan misi Tzu Chi, semuanya dapat bersatu dan saling menghormati. Begitulah kita seharusnya saling menghormati dan memiliki semangat sejati dari agama.

Semangat semua agama bermuara pada satu hal, yaitu cinta kasih. Baik Kristen Protestan, Katolik, maupun Islam, semuanya mengajarkan tentang cinta kasih. Tzu Chi memiliki konsep cinta kasih agung. Da Ai TV hadir untuk menyebarkan cinta kasih agung ke seluruh dunia. Inilah arah yang selalu Tzu Chi pegang, yaitu

menyebarkan cinta kasih agung ke seluruh dunia. Inilah cita-cita kita bersama.

Saya sangat berterima kasih kepada Indonesia. Indonesia pernah melalui masa-masa yang sulit. Saya selalu mengingatkan bahwa kita tidak boleh melupakan masa lalu, termasuk masa ketika masyarakat mengalami berbagai kekacauan.

Pada masa itu, saya sangat berterima kasih kepada Bapak Eka Tjipta Widjaja. Saat beliau datang, kami berbincang dengan sangat akrab. Beliau bertanya kepada saya, "Bagaimana cara mewujudkan perdamaian?" Saat itu, saya langsung menjawab dengan sepatah kata, yaitu cinta kasih. Pada waktu itu, Kali Angke masih sangat kotor. Saat itulah dilakukan upaya penataan Kali Angke.

"Pada tahun 2002, ketika Bapak Eka Tjipta Widjaja bertemu dengan Master, Master berkata, 'Saya berharap Pak Eka dapat menggerakkan para pengusaha di Indonesia untuk bersama-sama membersihkan Jakarta. Ajaklah para warga, relawan, dan personel militer untuk bergotong royong,'" kata Chia Wen Yu, relawan Tzu Chi.

Pada saat itu, ada tiga atau empat pengusaha yang benar-benar berusaha menghimpun kekuatan untuk membangun stabilitas negara. Hendaknya kita tidak melupakan masa itu. Generasi muda harus lebih memahami masa-masa tersebut.

Saat ini, kita memiliki lingkungan pendidikan yang sangat baik. Seandainya tidak pernah mengalami

masa itu, orang-orang tidak akan tahu betapa kacaunya keadaan saat itu. Kali Angke akhirnya berhasil ditata kembali. Gedung-gedung dibangun sebagai tempat tinggal baru bagi masyarakat di sana. Rumah-rumah lama yang dibongkar dan warga dipindahkan ke bangunan baru yang layak.

Berhubung setiap bangunan memiliki bentuk yang sama, saya bertanya, "Bagaimana jika para penghuni tidak dapat membedakan tempat tinggal mereka?" Akhirnya, setiap gedung diberi gambar buah-buahan, seperti pisang, apel, atau jeruk. Dengan begitu, setiap orang cukup mengatakan, "Saya tinggal di gedung Jeruk," atau, "Saya tinggal di gedung Apel."

Kisah pada masa itu jangan sampai dilupakan. Selain menarik, kisah ini juga mengandung nilai pendidikan. Saya merasa bahwa sejarah seperti ini perlu diketahui oleh para guru Tzu Chi agar dapat diceritakan kepada anak-anak. Inilah yang disebut mewariskan ajaran bajik. Ajaran yang baik harus terus diwariskan. Singkat kata, agar hidup manusia tetap damai, kita harus senantiasa memiliki rasa syukur. Namun, jangan pernah melupakan sejarah masa lalu.

Hal yang paling berharga ialah kita memiliki begitu banyak orang di sekitar kita yang rela bersumbangsih demi terciptanya kedamaian dan stabilitas negara. Kita pun dapat menikmati kehidupan yang baik dan damai.

□ Ceramah Master Cheng Yen Tanggal 25 Juli 2026
Sumber: Lentera Kehidupan – DAAI TV Indonesia
Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet, Graciela
Ditayangkan Tanggal 27 Juli 2026

「正念勤修學與覺
精進力行菩薩道」

Ciat Mengembangkan Perhatian Benar untuk Belajar dan Sadar
Tekun dan Bersemangat dalam Mempraktikkan Jalan Bodhisatwa

Master Cheng Yen Menjawab

Menderita dan Pesimis menghadapi Penyakit

Ada yang bertanya kepada Master Cheng Yen:

Setiap hari saya sangat menderita, sangat pesimis karena penyakit. Bagaimana cara saya melewati hari demi hari?

Master Cheng Yen menjawab:

Badan kita semakin tidak sehat, maka kita harus semakin menggenggam setiap detik untuk melakukan lebih banyak hal. Biarkanlah hati kita menjadi lapang, menghadapinya dengan optimis, jangan bersikap pesimis karena akan mempengaruhi seluruh anggota keluarga. Selain itu, tidak usah menyimpan rasa khawatir di dalam hati, bila tidak ada kekhawatiran maka tidak akan ada ketakutan, sehingga dengan sendirinya menjauh dari kecemasan.

□ Sumber: Buku Kebijaksanaan Murni, Bab 6 (Berbincang Mengenai Penderitaan)

Genta Hati

Keharuan Menggugah, Ketulusan Mengalir

Para murid Jing Si dari Indonesia, dengan hati yang tulus serta penuh hormat dan penghargaan, mempersembahkan miniatur Candi Borobudur berlapis perak murni. Hal ini menggugah hati hingga rasa haru mengalir dan memenuhi sanubari.

Ribuan kata tak mampu mengungkapkan ketulusan pada saat ini; Dharma yang menakjubkan tak memerlukan kata-kata, karena di sanalah tampak ketulusan hati yang sejati.

Yang terpenting bukanlah nilainya, melainkan sukacita di hati para murid serta kegembiraan dalam memberi yang menjadikan berkah dan kebijaksanaan terus bertumbuh tanpa batas.

Jasa kebajikan yang tak terhingga lahir dari sumbangsih yang tulus dan terukir dalam hati; membuat jalinan kasih antara guru dan murid selamanya tak terlupakan.

Wejangan Master Cheng Yen pada Pertemuan Dewan Komisaris Tzu Chi Indonesia, 30 Mei 2026



Amir Tan (Tzu Chi Medan)

Sebanyak 120 unit rumah diserahkan kepada warga di Kecamatan Karang Baru, Kabupaten Aceh Tamiang. Selain rumah, Tzu Chi juga memberikan bantuan berupa selimut serta peralatan rumah tangga di setiap rumah.

TZU CHI MEDAN: Serah Terima Hunian Tetap

Penyintas Banjir di Aceh Tamiang Memulai Kehidupan Baru

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia menyerahkan 120 unit rumah lengkap dengan perabot rumah tangga kepada penyintas banjir di Kecamatan Karang Baru, Kabupaten Aceh Tamiang, pada Rabu, 15 Juli 2026. Acara dihadiri Bupati Aceh Tamiang Irjen. Pol. (Purn.) Armia Fahmi, Wakil Bupati, perwakilan Badan Nasional Penanggulangan Bencana, Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Sumatera Utara Mujianto, serta unsur pemerintah, TNI, PLN, PTPN IV, dan relawan Tzu Chi. Selain menerima kunci rumah, setiap keluarga memperoleh perlengkapan rumah tangga berupa kasur, meja makan, sofa, serta selimut berbahan botol plastik daur ulang.

Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Sumatera Utara, Mujianto, mengajak seluruh penghuni menjaga kerukunan karena berasal dari berbagai desa dan latar belakang. "Hiduplah dengan rukun seperti satu keluarga. Walaupun menggunakan nama Yayasan Buddha,

kami memberikan bantuan secara universal tanpa membedakan agama, suku, maupun ras," ujarnya.

Bupati Aceh Tamiang, Armia Fahmi, mengapresiasi pendampingan Tzu Chi yang telah dilakukan sejak masa tanggap darurat hingga pembangunan hunian tetap. "Hari ini mereka kembali menunjukkan kepedulian melalui penyerahan rumah lengkap dengan perabot rumah tangga. Ini merupakan wujud nyata semangat kemanusiaan yang patut diapresiasi," katanya.

Kebahagiaan turut dirasakan Hardianti Sakinah, yang rumahnya hanyut diterjang banjir. Setelah tujuh bulan menunggu, ia akhirnya menerima rumah baru untuk keluarganya. "Kami sangat bersyukur. Dahulu rumah kami hanyut terbawa banjir. Hari ini kami akhirnya memiliki rumah sendiri. Terima kasih kepada Yayasan Buddha Tzu Chi yang telah mewujudkan harapan kami," ungkapnya. □ Nuraina Ponidjan (Tzu Chi Medan)

TZU CHI LAMPUNG: Donor Darah

Berbuat Kebajikan dengan Donor Darah

Relawan Tzu Chi Lampung bekerja sama dengan Palang Merah Indonesia (PMI) Kota Bandar Lampung menggelar kegiatan donor darah di Kantor Tzu Chi Lampung pada Sabtu, 11 Juli 2026. Kegiatan ini berhasil menghimpun 79 kantong darah dari 87 orang yang mendaftar sebagai calon pendonor.

Sebanyak 32 relawan bersama petugas PMI terlibat dalam penyelenggaraan kegiatan, mulai dari persiapan lokasi, pendaftaran, pemeriksaan kesehatan, hingga mendampingi pendonor selama proses donor darah. Salah satu pendonor yang menarik perhatian adalah Dwi Ovalia (22), mahasiswi Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Lampung. Awalnya, Dwi datang ke lokasi hanya untuk menawarkan dagangan yang ia jual sambil kuliah. Namun, ajakan seorang relawan membuatnya memberanikan diri mendonorkan darah untuk pertama kalinya.

"Saya pertama kali mendonorkan darah di Tzu Chi. Bersyukur sekali bisa

lolos karena HB dan tensi saya bagus, jadi bisa mendonorkan darah untuk orang yang membutuhkan," ujar Dwi.

Koordinator kegiatan, Giokky Irawati, bersyukur seluruh rangkaian donor darah berjalan lancar berkat kerja sama relawan dan dukungan PMI. "Memasuki masa liburan, jumlah calon pendonor memang sedikit berkurang. Harapannya, ke depan semakin banyak masyarakat yang ikut berdonor sehingga kita dapat saling membantu dan semuanya tetap sehat," katanya.

Dokter PMI, dr. Shilvia Adita Putri, M.Kes., turut mengapresiasi pelayanan para relawan Tzu Chi yang mendampingi setiap pendonor dengan penuh perhatian, mulai dari menyediakan makanan, selimut bagi yang membutuhkan, hingga memberikan pendampingan selama proses donor berlangsung. Kehangatan tersebut membuat para pendonor merasa nyaman sekaligus mendorong semangat berbagi untuk membantu memenuhi kebutuhan darah bagi para pasien. □ Hilda Rafika (Tzu Chi Lampung)



Dok. Tzu Chi Lampung

Dengan penuh sukacita, salah satu warga menjalani pemeriksaan kesehatan sebelum mendonorkan darahnya dalam kegiatan donor darah yang diadakan di Kantor Tzu Chi Lampung.

TZU CHI PEKANBARU: Sosialisasi Pelestarian Lingkungan

Mencintai Bumi Lewat Tindakan Nyata



Claresta Vania (Tzu Chi Pekanbaru)

Sebagai wujud edukasi bagi siswa, Tzu Chi Pekanbaru melakukan sosialisasi pelestarian lingkungan dalam kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) di SMA Dharma Loka.

Tzu Chi Pekanbaru menjadi salah satu pengisi materi tentang pelestarian lingkungan dalam kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) SMA Dharma Loka,

Pekanbaru, pada Rabu, 8 Juli 2026. Kegiatan yang diakomodasi Tim Pendidikan Tzu Chi Pekanbaru ini diikuti 193 peserta yang terdiri atas 154 murid, 28 panitia, dan 11 relawan.

Bertempat di aula sekolah, relawan Duifu Mama, Lina Lecin, menyampaikan materi bertema "Cintai dan Lindungi Bumi, Yes! I Can Do It". Dalam pemaparannya, Lina mengajak para siswa memahami pentingnya menjaga lingkungan di tengah meningkatnya berbagai persoalan dan bencana yang dipengaruhi oleh aktivitas manusia.

"Kelangsungan hidup manusia sangat bergantung pada bagaimana manusia memperlakukan alam. Karena itu, kita harus menjaga bumi dengan menerapkan konsep 5R, yaitu *Rethink, Reduce, Reuse, Repair, dan Recycle*," jelas Lina.

Agar materi lebih mudah dipahami, kegiatan dilanjutkan dengan permainan roda berputar yang dipandu relawan Tzu Chi, Serryu dan Wismina. Melalui permainan tersebut, para siswa menjawab berbagai pertanyaan seputar pelestarian lingkungan dengan antusias. Di akhir kegiatan, peserta menerima souvenir berupa gantungan kunci yang

dibuat dari plastik bekas bungkus permen dan makanan ringan sebagai contoh pemanfaatan kembali limbah plastik.

Salah satu panitia MPLS, Laurensia, mengatakan edukasi ini diharapkan mendorong para siswa semakin peduli dalam memilah sampah dan mengolahnya menjadi barang yang bernilai guna. Menurutnya, SMA Dharma Loka juga telah menyediakan wadah bagi siswa untuk berkreasi memanfaatkan sampah menjadi berbagai produk seperti tas, meja, kursi, hingga gaun.

Sebagai bentuk apresiasi, SMA Dharma Loka menyerahkan sertifikat penghargaan kepada Tzu Chi Pekanbaru yang diterima oleh relawan Lutiana. "Semoga kegiatan ini membawa manfaat bagi para murid sehingga dapat meningkatkan kesadaran untuk melindungi bumi dan menerapkan praktik pelestarian lingkungan, baik di rumah maupun di lingkungan sekitar," ujar Lutiana. □ Claresta Vania (Tzu Chi Pekanbaru)



Orang tua dan siswa terlibat aktif dalam kegiatan belajar mengajar agar mempererat hubungan keluarga dalam kelas budi pekerti yang diadakan Tzu Chi Surabaya.

Diyang Yoga W (Tzu Chi Surabaya)

TZU CHI SURABAYA: Kelas Budi Pekerti

Tanamkan Nilai Kebajikan Sejak Dini

Yayasan Buddha Tzu Chi Surabaya menggelar Kelas Budi Pekerti bagi 12 *Xiao Pu Sa* dan delapan orang tua di Kantor Tzu Chi Surabaya pada Minggu, 12 Juli 2026. Selama tiga jam, peserta mengikuti berbagai aktivitas interaktif yang bertujuan menanamkan nilai-nilai kebajikan sebagai bekal dalam kehidupan sehari-hari.

Anak-anak diperkenalkan pada sejarah singkat Tzu Chi serta makna menjadi *Xiao Pu Sa* (Bodhisatwa cilik), yakni menumbuhkan cinta kasih, rasa syukur, hormat kepada orang tua, dan semangat berbuat baik. Pembelajaran dikemas melalui permainan bersama orang tua, lagu isyarat tangan, bermain peran, hingga menghias buku pembelajaran yang dilengkapi ruang untuk menempelkan stiker setiap kali anak melakukan perbuatan baik.

"Kami menonjolkan nilai berbakti kepada orang tua dan tanggung jawab agar anak-anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Semoga

mereka mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari," ujar Younatan, PIC kegiatan.

Julia, salah seorang orang tua peserta, menilai kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi anak, tetapi juga mempererat hubungan dalam keluarga. "Menurut saya, kelas ini sangat baik karena pendidikan budi pekerti memang penting. Orang tua juga bisa ikut beraktivitas bersama anak sehingga hubungan kami menjadi lebih dekat," ungkapnya.

Melalui Kelas Budi Pekerti, Tzu Chi Surabaya berharap pendidikan karakter tidak berhenti di ruang kelas, tetapi terus diterapkan di rumah, sekolah, dan lingkungan sekitar. Dengan melibatkan orang tua dalam setiap proses pembelajaran, anak-anak diharapkan tumbuh menjadi pribadi yang mencintai keluarga, peduli terhadap sesama, serta mampu mengamalkan nilai-nilai kebajikan dalam kehidupan sehari-hari.

□ Diyang Yoga W (Tzu Chi Surabaya)

TZU CHI MAKASSAR: Seminar Kesehatan

Mengenal Lebih Dekat Risiko Stroke

Relawan Tzu Chi Makassar menggelar seminar kesehatan bertema *Mengenal dan Mengontrol Risiko Terkena Stroke* pada Sabtu, 4 Juli 2026 di Kantor Tzu Chi Makassar. Kegiatan ini diikuti 14 peserta dan didampingi 18 relawan sebagai upaya meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan stroke melalui edukasi kesehatan.

Seminar menghadirkan dokter spesialis saraf, dr. Evita Rosada, Sp.N, yang memaparkan penyebab stroke, faktor-faktor risiko, tanda-tanda awal, hingga langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pemaparannya, dr. Evita menjelaskan bahwa stroke masih menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia maupun dunia. Ia juga mengingatkan bahwa kasus stroke kini semakin banyak ditemukan pada usia produktif akibat pola hidup yang kurang sehat dan tingginya tingkat stres.

"Stroke bukanlah penyakit yang datang secara tiba-tiba tanpa

penyebab. Hampir semua kasus memiliki faktor risiko yang dapat dikenali dan sebagian besar dapat dikendalikan apabila kita mulai menjalani pola hidup sehat," ujar dr. Evita.

Sesi tanya jawab menjadi salah satu bagian yang paling diminati peserta. Henny Tugeleng, salah seorang peserta, menanyakan apakah stroke dipengaruhi jenis kelamin dan apakah seseorang yang pernah terkena stroke dapat mengalaminya kembali. Menanggapi hal tersebut, dr. Evita menjelaskan bahwa stroke dapat menyerang siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Risiko kekambuhan bergantung pada kondisi pembuluh darah dan pengendalian faktor risikonya.

Menutup seminar, dr. Evita mengajak peserta menjadikan kesehatan sebagai investasi jangka panjang melalui pola makan seimbang, rutin berolahraga, berhenti merokok, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

□ Jennifer Kellys (Tzu Chi Makassar)



dok. Tzu Chi Makassar

Tzu Chi Makassar mengadakan seminar kesehatan bertema Mengenal dan Mengontrol Risiko Terkena Stroke untuk mengedukasi masyarakat agar dapat mencegah stroke.

TZU CHI CABANG SINAR MAS: Bakti Sosial Kesehatan

Layanan Kesehatan Gratis di Desa Gondoriyo, Semarang

Kolaborasi lintas komunitas kembali menghadirkan manfaat nyata bagi masyarakat. Seperti yang dilakukan relawan Tzu Chi Sinar Mas komunitas Xie Li Bawen dan Demak dari PT Purinusa Eka Persada yang menyelenggarakan bakti sosial kesehatan umum di Balai Desa Gondoriyo, Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang pada Sabtu (25/7/2026).

Bakti sosial kesehatan ini, menjadi kegiatan perdana bagi relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas yang berada di Jawa Tengah. Persiapan dan koordinasi dilakukan relawan sejak tiga bulan karena di desa tersebut akses layanan kesehatan masih terbatas.

"Kami adakan kegiatan baksos ini dengan tujuan membantu masyarakat Desa Gondoriyo agar mendapatkan layanan kesehatan yang lebih baik melalui Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia," ujar Ari Kurniawan.

Bakti sosial kesehatan ini disambut antusiasme masyarakat yang sudah

berkumpul rapi di Balai Desa Gondoriyo. Salah satunya dirasakan Fauziah (59), ia datang dengan keluhan tangan kiri yang sulit digenggam, kram, dan kesemutan pada jari kaki. Selain itu, ia juga memeriksakan bekas luka bakar akibat percikan minyak goreng yang belum hilang. "Terima kasih banyak sudah memberi bantuan kesehatan di desa kami, semoga para relawan Tzu Chi diberi kesehatan semuanya," ucap Fauziah dengan penuh syukur.

Kelancaran acara bakti sosial ini, tak lepas dari peran relawan Tzu Chi serta TIMA Indonesia juga tenaga medis dari Puskesmas setempat. Dengan semangat kepedulian, kegiatan ini berhasil melayani 405 warga yang datang dengan bermacam keluhan kesehatan. Melalui sinergi yang terjalin dengan baik, bakti sosial ini menjadi wujud nyata bahwa kepedulian akan semakin besar ketika dijalankan bersama.

□ Widodo (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)



M. Rizki (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)

Karena kesulitan berjalan, para warga Lansia di Desa Gondoriyo yang mengikuti baksos kesehatan juga dibantu oleh para relawan Tzu Chi Sinar Mas menuju lokasi pemeriksaan.

Yenny Waty (Relawan Tzu Chi Medan)

Menjalankan Kebajikan dengan Bersungguh Hati

Jalanan jodoh saya dengan Tzu Chi bermula pada 9 Mei 2010. Waktu itu atas ajakan suami (Shu Tjeng *Shixiong*), kami menghadiri perayaan Waisak di Yang Lim Plaza, Kota Medan. Setelah itu, saya mulai mengikuti latihan isyarat tangan. Dari sinilah yang membuka jalan saya menjadi relawan Tzu Chi.

Bergabung menjadi relawan Tzu Chi membawa perubahan mendalam bagi diri saya. Setelah ikut berbagai kegiatan, saya belajar untuk lebih melepas keterikatan serta memanfaatkan waktu secara bijaksana. Berbagai kegiatan pun saya ikuti, mulai dari isyarat tangan, seni menyeduh dan menyajikan teh, pelatihan, pelestarian lingkungan, *Xun Fa Xiang*, *Zhong Gu*, bakti sosial kesehatan, donor darah, kunjungan kasih, hingga bedah buku.

Salah satu hal yang membuat hidup saya menjadi jauh lebih bermakna dan penuh rasa syukur ketika bisa hadir langsung mendampingi para penerima bantuan Tzu Chi (*Gan En Hu*). Melihat kondisi hidup dalam berbagai keterbatasan, itu yang membuat saya terus menghargai apa yang telah dimiliki.

"Ada dua hal yang tidak boleh ditunda dalam hidup ini: berbakti kepada orang tua dan berbuat kebajikan." Kata Perenungan Master Cheng Yen ini yang menjadi pedoman hidup dan terus saya praktikkan.

Sejak pertama kali bergabung menjadi relawan, pengetahuan saya tentang Tzu Chi juga terus berkembang. Saya juga mulai dipercaya untuk menjadi koordinator beberapa kegiatan di komunitas relawan. Hingga pada awal tahun 2015, saya resmi dilantik menjadi relawan Komite Tzu Chi langsung oleh Master Cheng Yen di Taiwan.



Dok. Tzu Chi Medan

Kini, saya diberi kepercayaan mengemban amanah sebagai Koordinator Bidang (Korbid) Misi Amal *He Qi* Jati di Tzu Chi Medan. Dengan adanya amanah ini, saya pun berharap dapat terus memajukan misi amal bersama relawan Tzu Chi Medan lainnya. Melakukan pendataan secara bijaksana, saling memberi

"saya belajar melepas keterikatan serta memanfaatkan waktu secara bijaksana"

masuk, bergotong royong, serta hadir dengan empati dan rasa tulus.

Selama menjadi relawan Tzu Chi, dukungan penuh juga saya dapatkan dari keluarga, suami, dan anak-anak. Selain itu, semangat menyebarkan kebaikan juga saya terapkan dalam kehidupan sehari-hari di tengah masyarakat. Jika sedang berbincang-bincang dengan teman-teman, saya sering menyisipkan tentang kegiatan-kegiatan Tzu Chi.

Setiap pagi saya juga rutin membagikan Kata Perenungan Master Cheng Yen ke beberapa grup *Whatsapp*. Ada satu hal yang menarik disini, kadang jika saya terlambat membagikan Kata Perenungan Master Cheng Yen, teman-teman pun suka bertanya-tanya bahkan ada yang *chat* personal, *hehe*.

Tentunya selagi fisik dan kesempatan masih mendukung, saya bertekad untuk terus bersumbangsing di jalan Tzu Chi. Harapannya saya ingin terus memperkenalkan Visi dan Misi Tzu Chi kepada masyarakat luas, menapaki jalan kebaikan ini dengan tulus dan bersungguh hati. Seperti yang sering diucapkan Master Cheng Yen. "Hal yang benar, lakukan saja."

□ Seperti yang dituturkan kepada Liani (Tzu Chi Medan)

Kilas

Gathering Gan En Hu

Diskusi Sehat Melindungi Ginjal Anak

Pada Minggu, 5 Juli 2026, Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Jakarta Utara 3 mengadakan *Gathering Gan En Hu (GEH)* di *Basement* Gedung DAAI TV, Tzu Center PIK, Jakarta Utara. Kegiatan yang diikuti sekitar 20 relawan ini mengangkat tema "*Penyakit Ginjal Anak Akibat Gaya Hidup*."

Materi disampaikan oleh dr. Eric Ferdinand, salah satu dokter di Puskesmas Kelapa Gading dan RSUD Cilincing, yang menjelaskan bahwa kerusakan *nefron* pada ginjal tidak dapat diperbaiki. Ia juga mengajak orang tua membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi, cukup minum air putih, aktif bergerak, serta membatasi gula, garam, minuman manis, dan penggunaan gawai.

PIC kegiatan, Merry Tiaras, berharap pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan di rumah. "Kami berharap para orang tua semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan ginjal anak sejak dini sehingga dapat membangun kebiasaan hidup sehat dalam keluarga," katanya.

□ Lestini Trisiati, Rini (*He Qi* Jakarta Utara 3)



dok. He Qi Jakarta Utara 3

Baksos Kesehatan Umum dan Gigi

Layanan Kesehatan Bagi Santri Nurul Iman



Nur Al Fajar Rumsari

Sebanyak 1.200 santri dan santriwati di Pesantren Nurul Iman, Kecamatan Parung, Kabupaten Bogor, memperoleh layanan kesehatan umum dan gigi dalam Bakti Sosial Kesehatan yang diselenggarakan Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Tangerang bersama *Tzu Chi International Medical Association (TIMA)* Indonesia pada Minggu, 12 Juli 2026.

Kegiatan yang rutin digelar dua kali setahun ini melibatkan 93 relawan Tzu Chi, 94 tenaga medis TIMA, dan 7 relawan Tzu Ching sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan para santri agar dapat belajar dengan lebih optimal. Selain pemeriksaan dan pengobatan, peserta juga mendapat edukasi mengenai kesehatan gigi dan hepatitis pada anak.

Koordinator kegiatan, Philip Tanjaya, berharap kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran hidup sehat. "Harapannya melalui penyuluhan kesehatan ini, para santri dapat lebih menjaga kesehatannya," ujarnya.

□ Nur Al Fajar Rumsari

Program Renovasi RTLH

Membangun Harapan Baru Sumina

Relawan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia (*He Qi* Cikarang dan *Xie Li* Agung Sedayu Group) memulai pembongkaran rumah tidak layak huni milik Sumina di Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi pada 20 Juli 2026.

Rumah Sumina yang sebelumnya rapuh akan dibangun kembali agar keluarga tersebut dapat menjalani kehidupan tanpa diantui kekhawatiran akan kondisi tempat tinggalnya.

"Kami berharap renovasi ini bukan hanya menghadirkan rumah yang kokoh, tetapi juga memberikan harapan baru bagi Sumina dan keluarganya untuk menjalani kehidupan yang lebih baik," ujar salah satu relawan Tzu Chi.

Bagi Sumina, bantuan ini menjadi titik awal untuk menata kembali masa depan. "Saya tidak menyangka rumah kami akan diperbaiki. Terima kasih kepada Tzu Chi dan semua relawan yang telah membantu kami," ungkapnya penuh haru.

□ Fikhril Fathoni



Fikhril Fathoni

Budaya Humanis Saji Teh

Menenangkan Hati, Memahami Dharma

Raymond Anthoni (*He Qi* Utara 2)

Sebanyak 34 peserta mengikuti pembelajaran Sutra Makna Tanpa Batas (*Wu Liang Yi Jing*) bertema "*Menenangkan Hati, Menghidupi Dharma*" yang diselenggarakan Tim Kebaktian *He Qi* Jakarta Utara 2 bersama Tim Budaya Humanis di Ruang Cha Dao 2, Gedung Gan En, pada Sabtu, 25 Juli 2026.

Dora Tan menjelaskan bahwa setiap rangkaian kegiatan bertujuan melatih kesadaran dalam kehidupan sehari-hari.

"Dalam Budaya Humanis Tzu Chi, kita tidak hanya belajar tata krama, tetapi juga melatih konsentrasi dan kesabaran. Dengan bersabar pembawaan kita menjadi tenang, dan dengan berkonsentrasi kita lebih berkesadaran terhadap apa yang kita pikirkan, ucapkan, dan lakukan," ujarnya.

Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan tidak hanya memahami Dharma, tetapi juga menghidupinya dalam setiap pikiran, perkataan, dan tindakan sehingga mampu menghadirkan ketenangan batin serta menebarkan cinta kasih di lingkungan sekitar.

□ Poppy Juliana Tanaka (*He Qi* Utara 2)

Cermin

Kerbau Bertanduk Satu

Di sebuah keluarga petani, ada seekor kerbau yang melahirkan anak kerbau. Sejak lahir, anak kerbau itu hanya memiliki satu tanduk. Sang petani merasa kerbau itu sangat langka. Karena itu, dia tidak membuangnya, malah sangat menyayangnya. Dia selalu menjaganya dengan baik setiap hari. Kerbau ini pun tumbuh besar perlahan-lahan karena sang petani menjaganya dengan baik. Kerbau bertanduk satu itu sangat berterima kasih kepadanya.

Suatu ketika, seorang pria dari desa lain datang dengan membawa kerbaunya sambil berteriak dengan suara lantang. “Aku memiliki seekor kerbau yang kuat yang dapat menarik 100 pedati. Jika ada kerbau yang berani beradu dengan kerbauku, aku akan mengeluarkan 1.000 tahlil sebagai taruhannya.” Kerbau bertanduk satu berpikir. “Aku harus mendapatkan uang itu untuk pemilikku.”

Lalu, ia berkata kepada pemiliknya. “Aku ingin beradu dengannya.” Petani itu sangat yakin terhadap kerbaunya. Jadi, dia pun pergi berbicara dengan pria itu. Mereka pun sepakat untuk beradu. Mereka menentukan waktu dan tempat.

Ketika hari itu tiba, orang-orang dari kedua desa berdatangan untuk menonton pertandingan. Pria itu berkata. “Kerbauku sangat kuat. Ia dapat menarik 100 pedati dengan sangat

mudah.” Sang petani kemudian berkata. “Sejak lahir, kerbauku ini hanya memiliki satu tanduk.” Setelah mendengar ucapan tersebut, kerbau bertanduk satu itu merasa rendah diri dan kehilangan kepercayaan diri.

Ketika lomba dimulai, kerbau pria itu menarik 100 pedati dengan mudah. Sementara itu, kerbau bertanduk satu sama sekali tidak bergerak. Karena

itu, pemiliknya harus membayar 1.000 tahlil kepada pria tersebut. Saat dalam perjalanan pulang, sang petani sangat tidak gembira. Kerbau bertanduk satu berkata kepadanya.

“Maafkan aku. Awalnya aku sangat percaya diri. Namun, satu perkataan dari anda membuatku merasa pesimis. Karena itu, aku sama sekali tidak

memiliki semangat tempur. Bisakah anda kembali membuat janji dengannya? Aku berjanji akan memenangkan kembali uang anda. Namun, sebelum pertandingan dimulai, aku berharap anda dapat mendorongku dengan kata-kata pujian.”

Sang petani kembali merasa percaya diri, lalu pergi mencari pria tersebut. Dia berkata. “Kali ini kita bertaruh 2.000 tahlil.” Pada pertandingan kedua itu, orang-orang dari kedua desa kembali berkumpul untuk menontonnya. Sang petani kemudian mengatakan semua kelebihan kerbau bertanduk satu itu. Dengan adanya dorongan sang petani, si kerbau menarik pedati dengan penuh semangat.

Kerbau pria itu menarik 100 pedati, sedangkan kerbau bertanduk satu menarik 102 pedati. Selain itu, sejak awal, langkahnya lebih cepat dari kerbau pria tersebut. Ia berhasil memenangkan 2.000 tahlil untuk pemiliknya.

Dari cerita ini, kita belajar bahwa setiap orang memiliki potensi. Asalkan memiliki rasa percaya diri, maka akan timbul kekuatan dalam diri kita.



Ilustrasi: Arimami Suryo A.

Penyelaras: Arimami Suryo A.
Sumber: Master Cheng Yen Bercerita DAAI TV Indonesia

Info Sehat



Empat Penyakit Karena Stres Berlebihan

oleh: Dr. Maria Irene Hendrata, SpKJ
(Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Tzu Chi Hospital)

Kamu lagi banyak pekerjaan? Rasanya penuh tekanan, pola makan mulai berantakan, lalu jadi susah tidur? Hati-hati, stres berlebihan bukan hanya mempengaruhi pikiran tapi juga bisa memicu berbagai gangguan kesehatan. Ini dia 4 penyakit yang sering dipicu oleh stres berlebihan:

- 

GERD dan Asam Lambung
Stres berlebihan bisa memicu **GERD** dan asam lambung naik. Karena saat stres kondisi asam lambung bisa meningkat dan membuat dada terasa panas, mual, sampai perut terasa tidak nyaman. Itulah kenapa pada saat stres nafsu makan akan menjadi berantakan.
- 

Insomnia
Ketika otak terus *overthinking* membuat tubuh kesulitan masuk ke mode istirahat. Akhirnya tidur berantakan, bangun tidur malah terasa capek.
- 

Hipertensi
Hipertensi terjadi bukan hanya dari makanan saja, faktanya tekanan darah tinggi bisa dipicu oleh stres. Kalau tubuh terus dalam mode tegang, jantung bekerja lebih keras dan tekanan darah bisa meningkat tanpa disadari.
- 

Anxiety
Stres dapat memicu gangguan kecemasan atau *anxiety*. Awalnya hanya khawatir terus menerus, lama-lama terasa gelisah, jantung berdebar-debar, bahkan bisa muncul sesak nafas sampai *panic attack*.

Jadi jika kamu sudah merasa stres dan *overwhelmed* jangan dipendam apalagi ditiadakan. Jaga kesehatan mentalmu, karena pikiran yang sehat juga mendukung tubuh yang lebih sehat.

Sedap Sehat

LOTEK Bandung

Bahan-bahan:

- 200 grangka muda
- 100 gr kangkung
- 100 gr labu siam
- 50 gr taoge
- 100 gr kol
- 50 gr kentang rebus
- 1 ikat kemangi
- 50 gr kacang panjang

Bumbu:

- 150 gr kacang goreng
 - 3 cm kencur
 - 2 buah cabai merah besar
 - 1/2 sdt terasi vegan
 - 50 gr gula aren/jawa
 - 1 buah jeruk purut
 - 5 sdm air asam jawa
 - 1 sdt garam
 - 200 ml air
- Semua bumbu halus ditumbuk / blender halus.

Cara Memasak:

- Untuk membuat bumbu kacang, haluskan semua bahan bumbu halus, tambahkan gula, garam, air asam jawa, dan air. Aduk jadi satu dan sisihkan.
- Didihkan air dalam panci dan beri garam, rebus terpisah untuk setiap jenis sayuran: nangka, kangkung, labu siam, kol, kacang panjang yang sudah dipotong, dan taoge. Setelah cukup matang angkat dan tiriskan.
- Aduk sampai rata semua sayuran yang telah matang, lalu tuang bumbu kacang, aduk hingga merata.
- Sajikan dengan kerupuk, tapioka, dan daun kemangi segar.



Foto: Anand Yahya

Resep: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara



Ragam Peristiwa



Nur Al Fajar Rumsani

TZU CHI TERIMA PENGHARGAAN PEMKAB BEKASI. (2 JULI 2026)

APRESIASI DAN PENGHARGAAN. Tzu Chi Indonesia menerima penghargaan kategori CSR Non-Government terbaik dalam acara CSR Awards di Gedung Wibawa Mukti Kompleks Perkantoran Pemerintah Kabupaten Bekasi. Penghargaan ini merupakan apresiasi Pemkab Bekasi kepada Tzu Chi Indonesia dalam program Tanggung Jawab Sosial dan Lingkungan (TJSLP) untuk melayani masyarakat.



Fikri Fathoni

TERATAI CUP 2026 (12 JULI 2026)

MENGASAH PRESTASI DAN KOLABORASI. Acara Teratai Cup 2026 kembali digelar dengan diikuti 233 Anak Teratai dari berbagai komunitas relawan Tzu Chi di Jabodetabek. Beragam perlombaan disiapkan untuk melatih kekompakan dan membangun keakraban, di antaranya lomba isyarat tangan (*Shou Yu*), menyusun gelas menjadi bentuk piramida, memindahkan bola dari keranjang, serta menyusun kata secara berkelompok.



Arimami Suryo A.

OPENING DAY TZU CHI SCHOOL PIK 2 (15 JULI 2026)

PEMOTONGAN TUMPENG. Memulai tahun ajaran baru 2026, Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia mengadakan Opening Day Tzu Chi School PIK 2 yang dihadiri oleh Ketua dan Wakil Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. Kegiatan ini ditandai dengan penarikan kain merah Tzu Chi School Early Childhood dan pemotongan nasi tumpeng sebagai wujud syukur atas dimulainya kegiatan belajar-mengajar di Tzu Chi School PIK 2.



Metta Wulandari

KERJASAMA TZU CHI DAN PEMPROV SUMUT (24 JULI 2026)

MOU PEMBANGUNAN HUNTAP. Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia, Sugianto Kusuma dan Gubernur Sumatera Utara M. Bobby Afif Nasution menandatangani MoU serta Perjanjian Kerja Sama (PKS) terkait pelaksanaan program pembangunan hunian tetap pascabencana. Gubernur Sumut juga menyampaikan apresiasi atas komitmen Tzu Chi yang bergerak cepat membangun hunian tetap bagi masyarakat terdampak bencana di Sumatera Utara

Tzu Chi Internasional

Bantuan Kemanusiaan Tzu Chi Bagi Korban Gempa Venezuela

Gotong Royong Penyintas dalam Penyaluran Bantuan



(Dok: Tzu Chi Venezuela)

Relawan Tzu Chi dengan cepat meluncurkan operasi bantuan darurat seperti penyaluran air minum dan perlengkapan harian untuk daerah terdampak bencana gempa bumi di Venezuela.

Pada akhir Juni 2026, Venezuela diguncang oleh dua gempa bumi kuat yang menimbulkan dampak sangat besar bagi masyarakat. Lebih

dari 4.000 orang dilaporkan meninggal dunia, sementara puluhan ribu warga kehilangan tempat tinggal hanya dalam waktu semalam. Kerusakan pada rumah, fasilitas umum, dan infrastruktur membuat para penyintas harus menghadapi berbagai kesulitan, mulai dari keterbatasan persediaan makanan dan air bersih hingga terganggunya akses terhadap layanan kesehatan.

Merespons kondisi tersebut, Yayasan Buddha Tzu Chi segera mengaktifkan mekanisme bantuan internasional. Berbagai kebutuhan dasar dipersiapkan untuk disalurkan kepada masyarakat terdampak sebagai bentuk kepedulian dan dukungan dalam menghadapi masa darurat pascabencana.

Penyaluran bantuan tahap pertama difokuskan di La Guaira, sebuah kota pesisir yang berada sekitar 30 kilometer dari ibu kota Caracas. Wilayah ini menjadi salah satu daerah yang mengalami dampak cukup parah akibat gempa. Kegiatan pembagian bantuan dipimpin oleh relawan Tzu Chi, Wu Ranyun, dengan menerapkan semangat kebersamaan,

yaitu “keluarga membantu keluarga dan tetangga membantu tetangga”.

Semangat tersebut diwujudkan dengan melibatkan masyarakat terdampak secara langsung dalam proses penyaluran bantuan. Tim Tzu Chi mengajak 21 warga untuk bangkit dari penerima bantuan menjadi relawan. Dengan mengenakan rompi relawan Tzu Chi, mereka bersama-sama membantu memindahkan, menata, dan membagikan barang-barang bantuan kepada warga lainnya.

Keterlibatan para penyintas memberikan makna tersendiri dalam proses pemulihan. Mereka tidak hanya menerima bantuan, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk membantu sesama yang menghadapi kesulitan serupa. Kebersamaan ini menghadirkan kekuatan, rasa saling percaya, dan kehangatan di tengah situasi penuh kehilangan.

Berkat kerja sama antara relawan dan masyarakat, proses pembagian bantuan dapat berlangsung dengan cepat, tertib, dan lancar. Dalam waktu sekitar dua jam, sebanyak 186 keluarga terdampak telah menerima bantuan

untuk memenuhi kebutuhan mendesak mereka.

Setiap keluarga menerima paket kebutuhan sehari-hari yang berisi pasta gigi, sikat gigi, sabun, biskuit, tisu, sampo, dan tisu basah. Selain itu, warga juga memperoleh handuk dan air minum yang berasal dari sumbangan para donatur. Barang-barang tersebut dipilih untuk membantu masyarakat memenuhi kebutuhan dasar sekaligus menjaga kebersihan dan kesehatan di tengah keterbatasan fasilitas pascabencana.

Melalui penyaluran bantuan ini, Tzu Chi berharap dapat meringankan beban masyarakat Venezuela serta menumbuhkan kembali semangat saling membantu. Di tengah bencana, kepedulian yang diwujudkan melalui tindakan nyata menjadi kekuatan yang menyatukan masyarakat dan membantu mereka melangkah bersama menuju proses pemulihan.

❑ Sumber: <http://tw.tzuchi.org>

Yi-Ting Wang (Tzu Chi Venezuela)

Penerjemah: Desvi Nataleni | Penyelaras: Fikri Fathoni